

Rouwverwerking: leven met verlies volgens Manu Keirse

Rouwen is geen proces dat je “oplost” of afrondt. Het is iets wat je meedraagt. Volgens rouwexpert Manu Keirse gaat rouw niet over verwerken, maar over overleven.

Wanneer je iemand verliest – of iets wat je dierbaar is – verandert je leven. Verdriet, gemis, boosheid of schuldgevoel kunnen zich afwisselen. Soms voel je vooral leegte. Soms juist onrust. En soms lijkt alles tegelijk te komen.

Rouw vraagt veel van je. Niet alleen emotioneel, maar ook lichamelijk. Zelfs kleine dagelijkse dingen kunnen zwaar voelen. Juist daarom is zorg voor jezelf geen luxe, maar een noodzaak.

Manu Keirse is een Belgische klinisch psycholoog en emeritus hoogleraar die internationaal bekendstaat om zijn werk rond rouw, verlies en stervensbegeleiding. In dit artikel lees je hoe je met rouw kunt omgaan, met zeven inzichten van Manu Keirse als houvast.

Rouw is arbeid

Keirse noemt rouwen rouwarbeit. Dat klinkt misschien zwaar – en dat is het ook.

Rouw betekent dat je onder ogen ziet wat er gebeurd is, dat je de pijn toelaat, leert leven met het gemis en de herinnering een plek geeft. Het is een actief proces, maar niet maakbaar of controleerbaar. Je kunt het niet “goed” doen; je kunt het alleen doormaken.

Verdriet vraagt om eigen ruimte, tijd voor zichzelf. Dat doe jij en dat doet je lijf door zich terug te trekken, door stil te vallen, door even niets te kunnen.

Dat is confronterend om te ervaren, je ligt misschien enorm veel te slapen, of je ligt hele nachten wakker. Het lijkt alsof je de hele tijd griep hebt en maar niet beter wordt. Je concentratie is matig en je vergeet veel te veel. Je emoties vliegen alle kanten op of verdwijnen volledig. Allemaal tekenen van rouw.

Rouwen kost tijd en veel energie, Manu Keirse beschrijft zeven manieren om voor jezelf te zorgen in rouw:

1. Wees mild voor jezelf

Rouw kost energie. Veel energie.

Je hoeft niet sterk te zijn of door te gaan alsof er niets gebeurd is.

Gun jezelf kleine dingen door rust te nemen, door iets te doen wat je vroeger altijd fijn vond, ook al is het nu kinderachtig. Door momenten te creëren waarin je even helemaal niet hoeft of moet.

Niet omdat het verdriet dan weggaat, maar omdat je lichaam en geest het nodig hebben.

2. Kies je mensen zorgvuldig

Niet iedereen kan goed omgaan met rouw. Sommige reacties helpen niet – hoe goed bedoeld ook. Zoek mensen die kunnen luisteren zonder oordeel, of aan wie je dat kan vragen. Mensen die wachten met invullen hoe jij je voelt, mensen die er gewoon zijn. Mensen die je af en toe met rust laten.

3. Begrijp wat rouw is

Kennis over rouw kan helpen. Het geeft woorden aan wat je ervaart en haalt een deel van de verwarring weg. Veel mensen denken dat rouw een rechte lijn is, maar in werkelijkheid is het grillig, wisselend en persoonlijk.

Volgens Manu Keirse is rouw het proces van omgaan met het verlies van iets of iemand die je dierbaar is: een vorm van innerlijke arbeid waarin je het verlies onder ogen ziet, de pijn ervaart en stap voor stap leert verder leven met het gemis, zonder dat het ooit helemaal verdwijnt.

4. Ontdek wat voor jou werkt

Iedereen rouwt op zijn eigen manier, en wat helpend is kan per persoon én per moment verschillen. Waar de één steun vindt in schrijven of het maken van iets tastbaars, kan een ander juist baat hebben bij wandelen, muziek luisteren of bewust herinneringen ophalen – of ze soms juist even vermijden.

Rouw beweegt mee met wat er in je leeft en vraagt om afstemming op jezelf. Er is daarin geen goed of fout, geen vaste route die gevolgd moet worden. Alleen wat op dat moment voor jou draaglijk is en helpt om stap voor stap verder te gaan.

5. Zorg voor slaap – maar dwing het niet af

Slapen kan moeilijk zijn in rouw; je hoofd blijft actief en je lichaam onrustig. Volgens Manu Keirse helpt het om de slaap niet te forceren, maar er op een zachtere manier mee om te gaan. Ga pas naar bed als je echt moe bent en sta eventueel even op als je 's nachts wakker ligt, in plaats van te blijven woelen.

Door de druk van moeten slapen los te laten, ontstaat er soms meer ruimte voor rust. Die rust komt in deze periode vaak niet in één lange nacht, maar in kleine stukjes, verspreid over de dag en de nacht.

6. Houd een ritme vast

In een periode van rouw kan alles wankel voelen, waardoor een vorm van ritme houvast kan bieden. Dat hoeft niets groots te zijn; juist kleine, terugkerende momenten kunnen helpen om de dag structuur te geven. Denk aan een dagelijkse wandeling, vaste eetmomenten of een afspraak met iemand.

Het gaat daarbij niet om afleiding of het vermijden van verdriet, maar om het creëren van een basis waarop je kunt terugvallen in een leven dat ingrijpend veranderd is.

7. Wees duidelijk naar je omgeving

Mensen om je heen willen vaak graag helpen, maar weten niet altijd hoe. Dat kan leiden tot misverstanden of goedbedoelde reacties die niet helpend zijn. Het kan daarom steunend zijn om zelf aan te geven wat je nodig hebt, wat je niet aankunt en wanneer je geen ruimte hebt voor contact.

Rouw vraagt veel energie, en die energie is niet onbeperkt. Je hoeft niet overal op in te gaan of beschikbaar te zijn voor iedereen. Door hierin duidelijk te zijn, zorg je niet alleen voor jezelf, maar help je ook de ander om beter bij je aan te sluiten.

Rouw blijft

Een belangrijk inzicht van Manu Keirse is dat rouw niet gaat over loslaten, maar over anders vasthouden. Het verlies verdwijnt niet, het verandert van plek in je leven. Soms is het op de achtergrond aanwezig, soms komt het weer scherp naar voren. Dat is normaal. Rouw vraagt niet om afsluiting, maar om integratie: leren leven met wat er is veranderd.

Tot slot

Rouw is geen probleem dat opgelost hoeft te worden. Het is een proces dat tijd, aandacht en ruimte vraagt. En dat hoef je niet alleen te dragen.

Bronnen

- Manu Keirse (2017), *Helpen bij verlies en verdriet: een gids voor het gezin en de hulpverlener*, Lannoo.
- Freriks, Janet (2025), *7 tips van Manu Keirse om voor jezelf te zorgen tijdens het rouwen*, Ik mis je (EO).
- Van Britsom, Sanne (2025), *Omgaan met verdriet: 8 vragen aan rouwspecialist Manu Keirse*, Libelle.